强健肝脏100法

专家成果·名医指点



[日] 主妇之友社 编
郭嘉 等译

家庭保健百科

需要全本请访问 www.ertongbook.com

家庭保健百科



强健肝脏100法

专家成果·名医指点

ISBN 7-5019-2729-4

9 787501 927296 >

ISBN 7-5019-2729-4/R·023

定价:130.00 元(共 13 册),本册 10.00 元

家庭保健百科

强健肝脏100法

〔日〕主妇之友社编
郭　嘉　等译

中国轻工业出版社

图书在版编目（CIP）数据

家庭保健百科/［日］主妇之友社编；《家庭保健百科》编译组译．—北京：中国轻工业出版社，2000.1（2001.2重印）
ISBN 7-5019-2729-4

Ⅰ.家…　Ⅱ.①主…②家…　Ⅲ.①家庭保健-普及读物②常见病-治疗-普及读物　Ⅳ.R161

中国版本图书馆CIP数据核字（1999）第53768号

版权声明： 肝臓强化100のコツ
日本主妇之友社供稿
©主妇之友社所有

责任编辑：李炳华　林文军　责任终审：滕炎福　封面设计：赵小云
版式设计：智苏亚　责任校对：郎静濂　责任监印：崔　科

*

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）
网　　址：//www.chlip.com.cn
联系电话：010—65241695
印　　刷：三河市艺苑印刷厂
经　　销：各地新华书店
版　　次：2000年1月第1版　2001年2月第2次印刷
开　　本：787×1092　1/32　印张：77.125
字　　数：1433千字　印数：10001—13000
书　　号：ISBN 7-5019-2729-4/R·023
定　　价：130.00元（共13册），本册10.00元
著作权合同登记 图字：01-1999-3513号

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

每天稍事关爱就能使肝脏健康起来

您的肝脏状况好吗？

据说人到中年，3个人聚到一起就会谈及肝脏这个话题。对于肝脏心怀不安的人，在年富力强的年龄段中比比皆是。晚上举杯小酌，正欲开怀痛饮时，突然脑中浮现出“肝硬化”的字眼，好不容易产生的酒兴又淡然无存了。

统计资料表明，肝病、癌、中风三大恶病正以惊人的速度增长，约每30分钟就有一个人死于肝癌和肝硬化。而且近年来年轻人的死亡率已呈上升趋势。因此，人们对于酒精的危害已引起充分注意。

肝脏是人体健康的综合化工厂

肝脏在内脏器官中是最大的脏器。成人的肝脏重量约为1.0～1.5公斤，比脑要大要重，贮藏的血液为600毫升。肝脏中有3000亿个肝细胞，肝细胞中发挥作用的酶有2000种以上。我们酒后翌日仍能

需要全本请访问 www.ertongbook.com

清醒如初，就是酶分解了酒精的结果。

肝脏具有多种功能，作用复杂。大致可区分为以下几种：一是营养的贮藏和代谢。我们摄取食物中的糖，通过肝脏变成糖原进行贮藏，必要的时候转换成葡萄糖形成热量源；同样蛋白质也可被分解成氨基酸，这是构成细胞的材料，也可以给肌肉提供热量。脂肪则以中性脂肪的形式被肝脏贮藏起来。

还有一个重要的作用就是解毒功能。肠内的细菌在分解氨基酸时产生的氨，可以通过肝脏分解；肝脏还可以分解来自体外的有害物，即食物中含有的农药、食品添加剂和药剂以及酒精等。

引起肝病的三大主要原因

具有重要功能的肝脏也会产生各种“故障”，大致可分以下三类。

①病毒性肝炎。这是由肝炎病毒引起的疾病，代表性的有甲型、乙型、丙型等。甲肝病毒一般引起急性肝炎，大概在数月后可以完全恢复。乙肝病毒潜伏期长，易引起慢性肝炎。

丙肝是最近发现异于甲肝和乙肝的新病毒，症状近似乙肝，易引起慢性肝炎。如果恶化的话，可以导致肝硬化和肝癌。

②酒精性肝损害，这是因长期饮酒而引起的肝病，有脂肪肝、肝腺维症、肝炎、肝硬化等。

由于持续喝酒，导致肝脏中的中性脂肪过多堆积，使肝肿大，这就是脂肪肝。患了脂肪肝还每日过量饮酒，长此以往，必会引起酒精性肝硬化。一旦得了肝硬化仍不戒酒，离见死神的日子也就为期不远了！

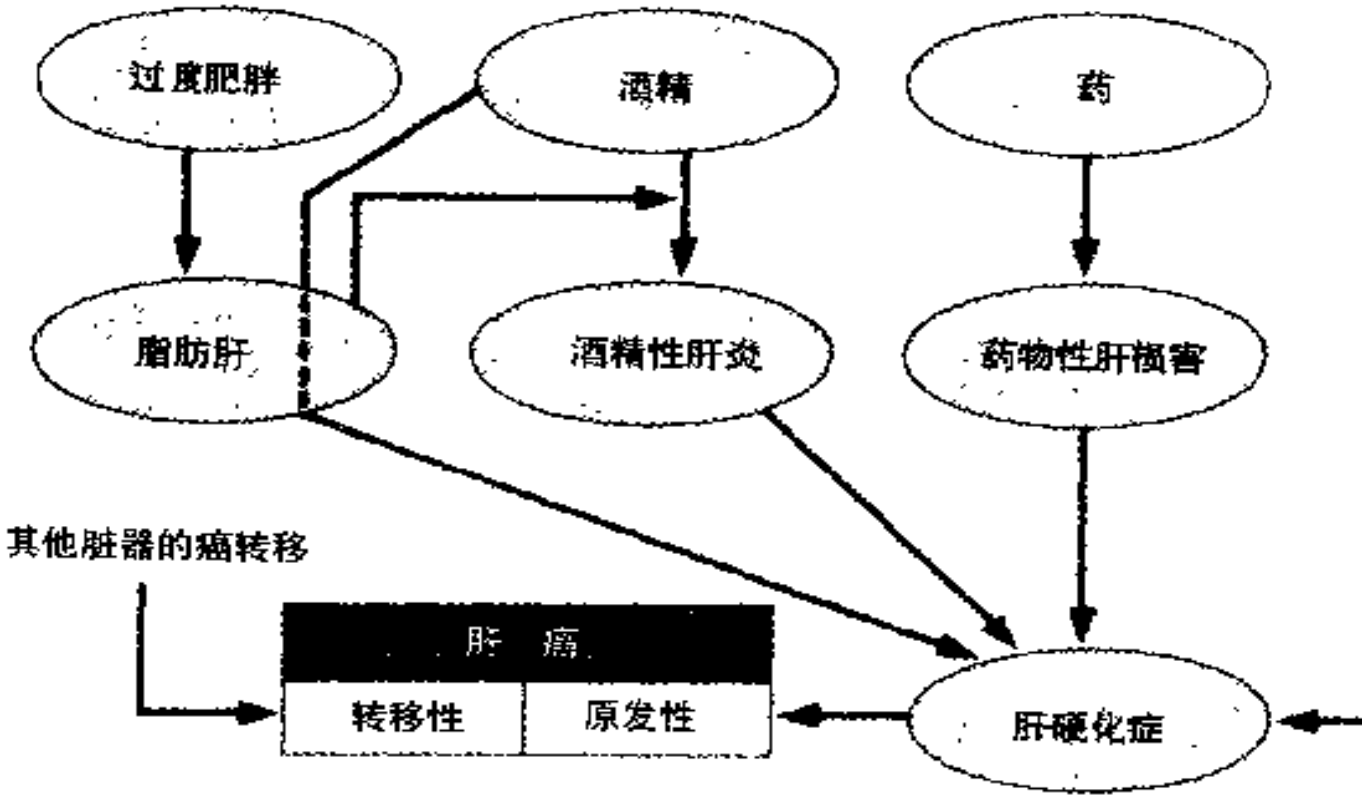
③药物性肝损害，我们为治病服用的药物，通过肠吸收，再送到肝脏。在这里转化成不同的物质，被分解解毒和排泄出去。这个过程称为药物代谢。现在市场上充斥着大量的药物。为了不给肝脏带来无谓的损害，能引起肝脏损害的药物，如结核治疗药、抗生素、镇静剂、镇痛剂、麻醉药等应慎重使用。

平日精心养护肝病无从发生

以上介绍了引发肝脏病的几个主要原因。病毒性肝损害，只要不感染上病毒，就是最好的预防，酒精性和药物性的肝损害是在日常生活中不知不觉产生的。

无论是何种肝病，酒都必须节制。但是在现代紧张的生活中，许多人钟爱的杯中之物还不能一概否定，彻底禁绝。

值得注意的是，在日本，酒精的个人消费量30

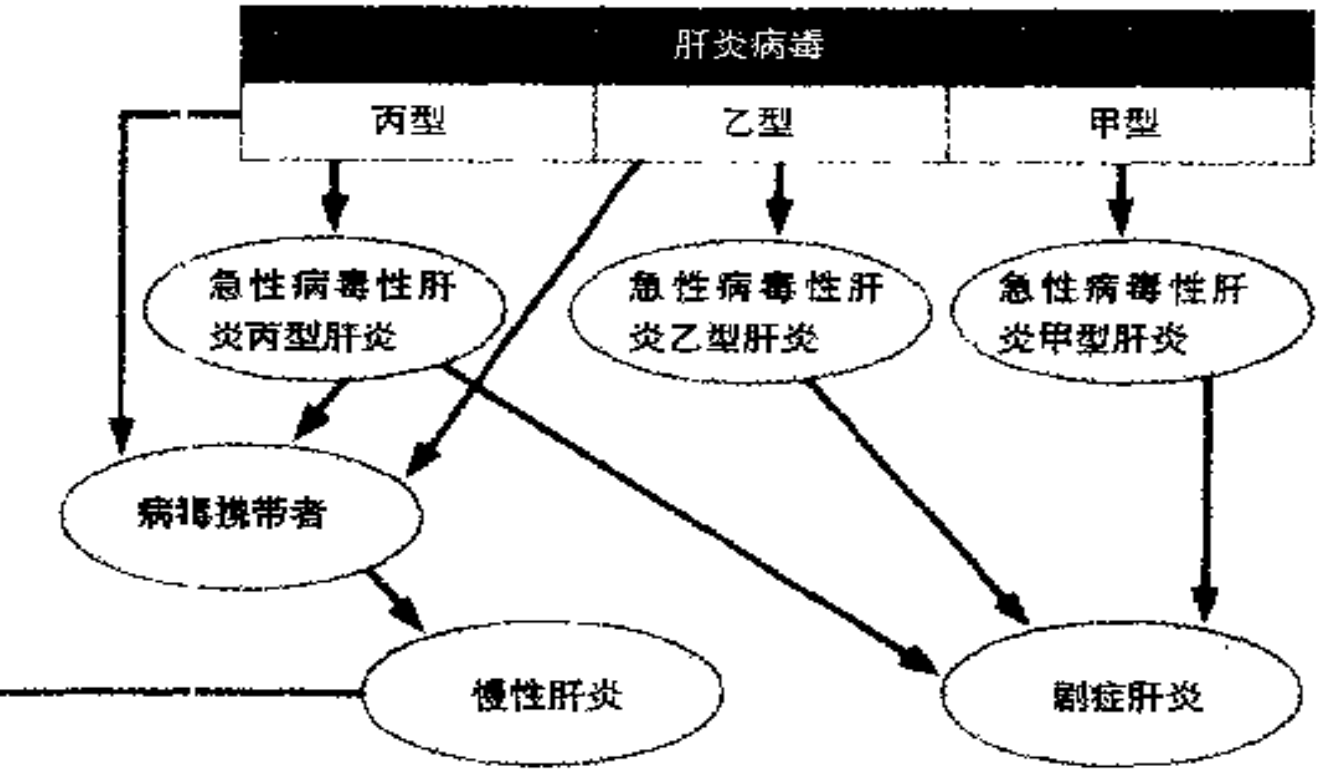


年中增加6倍。而且据说许多人从年轻的时候就开始大量饮酒。每天连续大量喝酒，肝脏来不及完全解毒，肝脏细胞就会有毛病了。肝脏被称为“沉默的脏器”，发生一点小毛病它会一直忍耐，不表现出任何症状。通过一般的血液检查，很难发现异常，当你感觉不适的时候，病情已经加重了。因此，你如其发觉患上脂肪肝、肝硬化而惊慌紧张，不如平时注意生活方式，防患于未然。

值得庆幸的是酒精性肝损害与病毒性肝病不同。只要把日常的生活习惯改变一下，就可以预防。

本书中，详细介绍了可以提高肝功能的各种营

●肝藏病主要原因、种类和发展情况



养成分，对于肝脏有利的食物，能够减轻肝脏负担的喝酒方法和下酒菜，还有“生活方面的注意点”，操作简便的“穴位刺激法”，对于肝脏有益处的中药等。在尽享酒趣的同时，请大家参考本书内容关心爱护自己的肝脏。

《家庭保健百科》系列

治疗腰痛 100 法	10.00 元
治疗肩痛 100 法	10.00 元
治疗便秘 100 法	10.00 元
治疗皮炎 100 法	10.00 元
缓解膝痛 100 法	10.00 元
轻松减肥 100 法	10.00 元
强健肝脏 100 法	10.00 元
降低血压 100 法	10.00 元
降低胆固醇 100 法	10.00 元
治疗畏寒症 100 法	10.00 元
改善神经失调症 100 法	10.00 元
消除头发·皮肤烦恼 100 法	10.00 元
解除眼睛疲劳·恢复视力 100 法	10.00 元



《大众饮食疗法》系列

肥胖症的饮食疗法	16.00元
贫血症的饮食疗法	16.00元
糖尿病的饮食疗法	16.00元
肝脏病的饮食疗法	16.00元
心脏病的饮食疗法	16.00元
肾脏病的饮食疗法	16.00元
高脂血症的饮食疗法	16.00元
胃·十二指肠溃疡的饮食疗法	16.00元
高血压·动脉硬化的饮食疗法	16.00元
胆石症·胰腺炎的饮食疗法	16.00元

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目　录

● 第一章 ●　摄取强健肝功能营养成分的窍门 …… (1)
进餐保持营养平衡是强健肝脏的先决条件 …… (2)
保证肝脏的健康，优质蛋白质不可或缺 …… (4)
维生素 B 可以促进肝脏的代谢和保护饮酒者的肝脏 …… (8)
特效营养素胆碱能保护饮酒者的肝脏 …… (12)
在喝酒前后各服 3 克维生素 C 可防止恶醉和第二天头昏，维护肝脏的健康 …… (14)
多摄入维生素 E 可以防止药物性肝损害和脂肪肝 …… (16)
防止肝病和肝癌，β-胡萝卜素、维生素 A 必不可少 …… (18)
在改善 GOT 和 GPT 方面，维生素 U 的作用显著 …… (20)
喜欢喝酒的人，积极地摄取蛋氨酸，可以促进酒精的代谢 …… (22)
鱼贝类中富含的牛磺酸可以保护饮酒者的肝脏 …… (24)
精氨酸可以保护肝脏的健康 …… (26)

卵磷脂可以燃烧多余脂肪、修复细胞，
预防饮酒过度引起的脂肪肝 …… (28)
大豆中含有的皂角苷可以防止 GOT、GPT 的
上升 …… (30)
一天摄取 6～8 克食物纤维，可以消除肥胖
和肝脏内多余的脂肪 …… (32)
小鱼中含有的弹性蛋白酶可以保护肝脏 …… (34)
鱼油中含有的 EPA 和 DHA 可以促进脂肪代谢，
预防脂肪肝 …… (36)

●第二章●　从常见食物中摄取营养使肝脏强健的窍门 …… (39)
吃鸡蛋能保护饮酒者的肝脏 …… (40)
牛和猪的肝脏中含有可强健肝脏的各种
营养成分 …… (42)
牛奶和乳制品能保护饮酒者的肝脏 …… (44)
大豆富含的优质蛋白质及其他各种营养可
以保护肝脏 …… (46)
豆腐能强健中老年人的肝脏 …… (48)
冻豆腐可以使人体高效地摄取对肝脏有益
的营养 …… (50)
大豆芽中富含易于消化吸收的氨基酸对肝
脏大有益处 …… (51)

发酵食品豆豉含有丰富的营养成分，可以预防肝病 …… (52)
蚬贝的特效成分牛磺酸可以保护肝脏 …… (55)
鱼腹背交界处黑紫色肉富含可以保护肝脏的维生素 …… (57)
沙丁鱼含有的特效成分牛磺酸可以保护肝脏 …… (60)
牡蛎里含有可保护肝脏的特效成分 …… (61)
泥鳅富含蛋氨酸可以防止脂肪肝 …… (63)
富含维生素的南瓜可以使已经开始衰弱的肝脏健康起来 …… (65)
圆白菜含有丰富的维生素U可以强健肝脏 …… (66)
大蒜是预防肝病、提高肝功能，改善肝炎的强肝良药 …… (67)
吃面包时涂上花生酱有利于肝脏的健康 …… (69)
米糠酱菜含有可强健肝脏的维生素B …… (71)
夏季肝功能减弱，谷物做成的醋可以强健肝脏 …… (73)
梅子里含有可强健肝脏的特效成分 …… (75)

●第三章●　减轻肝脏负担的饮酒方法 …… (76)
适度的饮酒量 …… (77)
宴会前稍躺片刻可以防止恶醉和宿醉 …… (80)

喝酒前吃柿子、苹果、草莓和橘子可防止恶醉 …… (82)
饮酒时必须养成“边吃边喝”的习惯 …… (84)
“酒是百药之长”适量、慢饮，有益身心…… (86)
“酒量换算成热量”的喝酒法可以防止肥胖和糖尿病 …… (89)
饮酒不过量，不喝混酒是防止醉酒的原则 …… (91)
晚上9点之前结束喝酒可以预防令人不快的宿醉 …… (92)
药不要和酒一块喝 …… (94)
饮酒者每周应禁酒两天作为“肝休日”，以减轻肝脏的负担 …… (96)

●第四章●　佳肴佐酒，养护肝脏 …… (97)
按酒的种类选择下酒菜，可以充分地保护肝脏 …… (98)
“猪里肌炒杏仁”可以保护饮酒者的胃和肝脏…… (102)
富含维生素的“烤肝串”可以解除酒精的危害，保护肝脏…… (105)
强健肝脏最适合的下酒菜“鸡肉炒腰果” …… (106)
“肉炖土豆”和“土豆炖墨鱼”可以防

止恶醉和宿醉…… (108)
向饮酒者推荐可以保护胃和肝脏的纳豆
类下酒菜…… (110)
最好的啤酒下酒菜“煮毛豆”可以减少酒
精的危害…… (114)
花生和杏仁等坚果类是保护肝脏的最佳下
酒菜…… (116)
向饮酒者推荐“滑子菇汤”和“凉拌滑子
菇”…… (118)
醋渍食品和醋、酱油凉拌菜含有丰富的蛋
白质，可以保护饮酒者的肝脏…… (120)

● 第五章 ● 日常生活中呵护肝脏的窍门 …… (123)
以素为主，饭吃八分饱的饮食习惯可以
防止由于营养过剩引起的脂肪肝…… (124)
为了强健肝脏应同时食用两种以上富含蛋
白质的食品…… (128)
应尽量避免食用含食品添加剂的食品…… (130)
过多服用药物对肝脏有害…… (134)
每天稍微赤身裸体一下，不但可以预防肝
病还可以改善肝功能…… (136)
饭后睡 30 分钟能解除肝脏的疲劳 …… (140)

● 第六章 ● 穴位刺激及做操等方法可以调节肝脏功能 …… (143)
按压腿部的胆道穴位可以发现初期的肝脏异常 …… (144)
转手腕运动能强健衰弱的肝脏 …… (146)
常按压右腹部可以解除肝脏的疲劳 …… (148)
刺激背上的三个穴位可以使因过度喝酒和服药引起疲劳的肝脏恢复元气 …… (152)
刺激足部要穴太冲可以减轻精神压力 …… (154)
用牙刷摩擦腿内侧可以缓解慢性肝病 …… (156)
经常参加宴会的人，出门前对腹和背部进行快感刺激大有好处 …… (158)
背部滚动圆筒的运动可以恢复肝脏的健康 …… (160)
扭动身体放松背部肌肉可以强健肝功能 …… (162)
展开两手做深吸气可以强健肝脏，预防肝病 …… (164)
刺激脚上筑宾穴可以防止恶醉和宿醉 …… (166)
喝完酒的第二天早晨，做弯曲身体运动可以解除肝脏疲劳，预防肝病 …… (168)
饮酒前刺激地机穴能提升酒的美味 …… (172)

需要全本请访问 www.ertongbook.com